南投縣 114 學年度推動戶外與海洋教育
子計畫 3-3：學生海洋體驗課程成果報告

計畫名稱	與水共學．日月行舟	學校名稱	南投市德興國民小學
結合課程屬性	■部定課程 ■校訂課程	課程實施地點	□跨縣市，_____縣(市) 地點： ■在地跨區域學習 地點： □有住宿 ■未住宿
課程實施單位	■班級 □班群 □學年	參與學生數	22
		參與教師數	4
外部協作師資	共 4 位 協作師資屬性 ■專業課程 3 位 ■安全風險管理 1 位 □其他：_____面向師資_____位		

協作師資資訊	姓名	陳文蕙	師資類型	安全風險管理
	單位	日月潭戶外運動專家有限公司 (魚人立槳)		
	聯絡資訊	0987-678494(公司手機)	教學類型	
	專業證書	SUP 立槳教練證照 EMT-1 證照 基本救命術合格證照 基本創傷救命術合格證書 日月潭領騎導覽證照	教學專長	
協作師資資訊	姓名	陳柔樺	師資類型	專業課程
	單位	日月潭戶外運動專家有限公司 (魚人立槳)		
	聯絡資訊	0987-678494(公司手機)	教學類型	
	專業證書	SUP 立槳教練證照 救生員證	教學專長	
協作師資資訊	姓名	陳伯正	師資類型	專業課程
	單位	日月潭戶外運動專家有限公司 (魚人立槳)		
	聯絡資訊	0987-678494(公司手機)	教學類型	
	專業證書	SUP 立槳教練證照 救生員證	教學專長	

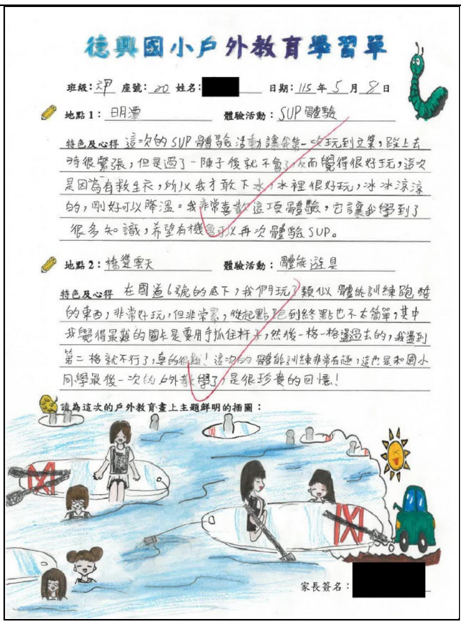
協作師資資訊	姓名	林郁嘉	師資類型	專業課程
	單位	日月潭戶外運動專家有限公司 (魚人立槳)		
	聯絡資訊	0987-678494(公司手機)	教學類型	
	專業證書	SUP 立槳教練證照 救生員證	教學專長	

課程類型

■水域休閒運動(如獨木舟、浮潛等)□產業技術(如養殖場參觀、漁法體驗等)
□環境探索(如潮間帶踏查、水質調查等)□食魚教育(如綠色海鮮課程等)
□海洋保育(如軟絲復育、珊瑚復育等)□藝術文化(如鯖魚祭、海廢創作等)
□職業試探 □淨灘活動 □場館參訪□校際交流 □其他_____

一、計畫實施過程記錄	本計畫依課前準備、實地體驗及課後統整三階段進行，實施過程順利，學生參與度高，學習歷程豐富且具體。 （一）課前準備階段 活動前完成水域安全教育與 SUP 基本知識教學，透過影片、圖示說明及討論，引導學生了解裝備使用方式及安全注意事項，並建立對水域活動的正確認知。學生亦透過學習單設定個人挑戰目標，包含克服害怕下水、嘗試站立划行等，為後續實作奠定心理準備。同時完成家長同意書、健康調查與活動分工，確保活動安全與流程順暢。 （二）課中實施階段 活動當日雖氣象預報降雨機率偏高，但實際天氣穩定，環境條件良好，有利於水域活動進行。上午由專業教練進行水域安全講解與裝備操作示範，學生於陸地完成基本動作與落水自救演練後，採兩人一板方式進行水上體驗。 初期部分學生出現緊張與不安情緒，不敢站立或操作，但在教練引導及同儕支持下，逐漸建立信心，多數學生能成功站立並完成基本划行。活動後段安排跳水體驗任務，學生在同伴鼓勵下勇於挑戰，展現高度參與與突破自我的行為表現。整體活動氣氛由緊張轉為輕鬆愉快，學生互動熱絡，笑聲不斷。 中午用餐與休息後，下午安排埔里酒廠參訪，結合在地產業與文化學習，增進學生對地方特色的認識。隨後前往體能探索場域進行高空與平衡挑戰活動，延續上午「挑戰自我」的學習主軸。學生在面對高空設施時，雖有猶豫與害怕，但在同儕鼓勵下多能完成挑戰，展現勇氣與持續嘗試的態度。 （三）課後反思與統整 活動結束後，學生透過口頭分享與書寫反思，回顧從緊張、不安到成功完成挑戰的歷程，多數學生能具體描述自身情緒轉變與成長經驗，並表達對自然環境與水域活動的正向感受。整體而言，學生不僅獲得水域體驗與知識，更在過程中建立自信心與同儕支持關係，達成本計畫預期之學習目標。

二、學生學習表現



德興國小戶外教育學習單

班級：六甲 座號：20 姓名：[redacted] 日期：115年5月8日

地點1：明潭 體驗活動：SUP體驗

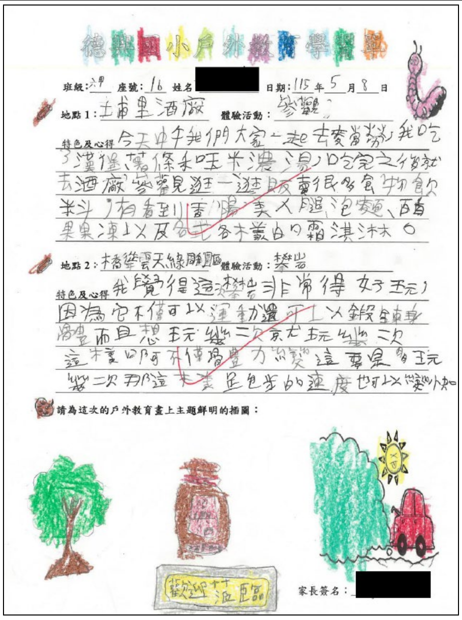
特色及心得：這次的SUP體驗活動讓我第一次玩到立槳，踩上去時很緊張，但是過了一陣子後就不會了，反而覺得很好玩，這次是因為有教練，所以我才敢下水，水裡很好玩，冰冰涼涼的，剛好可以降溫。我非常喜歡這項體驗，也讓我學到了很多知識，希望有機會可以再次體驗SUP。

地點2：揚覺寰天 體驗活動：體能遊見

特色及心得：去周遊樂園的底下，我們玩了類似體能訓練跑酷的東西，非常好玩，但很容易，從起點到終點也不太簡單，其中我覺得最難的關卡是要用手抓住杆子，然後一格一格爬過去的，我爬到第二格就不行了，真的很難！這次的體能訓練非常有趣，這是我和國小同學最後一次的戶外教學了，是很珍貴的回憶！

請為這次的戶外教育畫上主題鮮明的插圖：

家長簽名：[redacted]



德興國小戶外教育學習單

班級：六甲 座號：16 姓名[redacted] 日期：115年5月8日

地點1：埔里酒廠 體驗活動：參觀

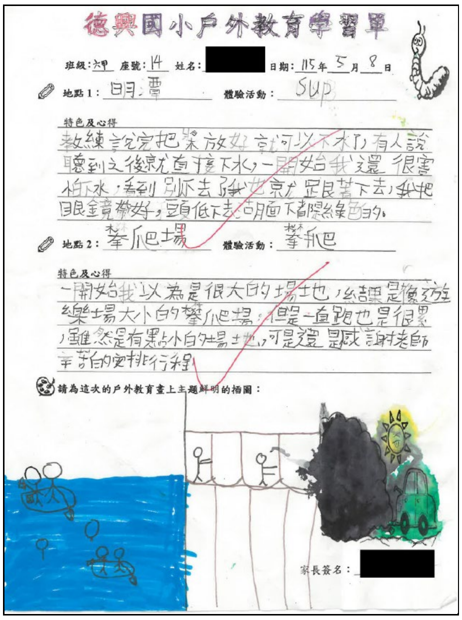
特色及心得：今天中午我們大家一起去麥當勞，我吃了漢堡、薯條和玉米濃湯，吃完之後就去酒廠參觀逛一逛，販賣很多食物飲料，有看到香腸、美人腿、泡麵、酒果凍以及各式各樣的霜淇淋。

地點2：橋聳雲天線雕園區 體驗活動：攀岩

特色及心得：我覺得這次攀岩非常得好玩，因為它不僅可以運動還可以鍛鍊身體，而且想玩幾次就玩幾次，這樣即可以使體力增加，這要是多玩幾次那這樣爬岩的速度也可以變快。

請為這次的戶外教育畫上主題鮮明的插圖：

家長簽名：[redacted]



德興國小戶外教育學習單

班級：六甲 座號：14 姓名：[redacted] 日期：115年5月8日

地點1：明潭 體驗活動：SUP

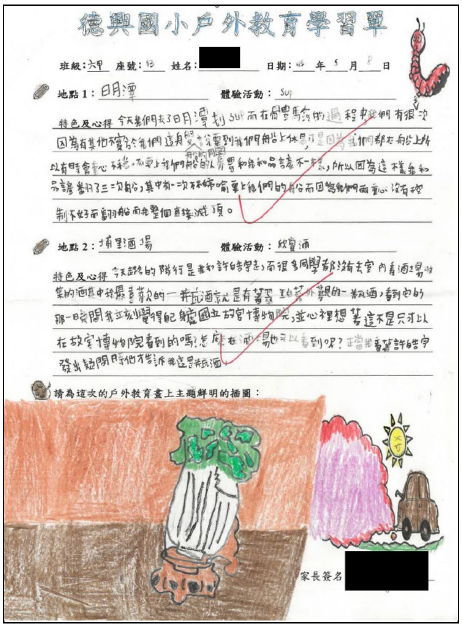
特色及心得：教練說完把槳放好就可以下水，有人說聽到之後就直接下水，一開始我還很害怕下水，看到別人下去後我就跟著下去，我把眼睛看好，頭低下去，看下面的線跑。

地點2：攀爬場 體驗活動：攀爬

特色及心得：一開始我以為是很大的場地，然而卻像遊樂場大小的攀爬場，但是一直跑也是很累，雖然是有點小的場地，可是還是感謝老師精心的安排行程。

請為這次的戶外教育畫上主題鮮明的插圖：

家長簽名：[redacted]



德興國小戶外教育學習單

班級：六甲 座號：13 姓名：[redacted] 日期：115年5月8日

地點1：日月潭 體驗活動：SUP

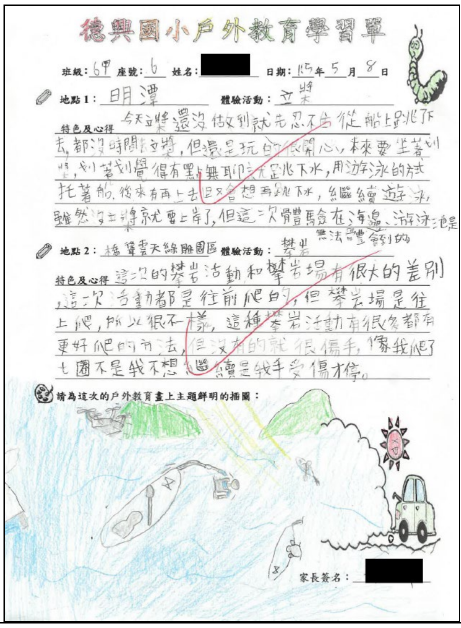
特色及心得：今天我們去了日月潭划SUP，而在體驗的過程中我們有很多次因為有其他不會的我們這身體說要到我們船上休息，可是因為我們都在船上所以有時會重心不穩，而要上我們船的人有胃和我和另言表不一樣，所以因為這樣我和另言翻了三次船，其中有一次林緯喻要上我們的船而因為我們兩重心沒有控制不好而翻船而我整個直接滅頂。

地點2：埔里酒場 體驗活動：欣賞酒

特色及心得：今天最後的旅行是我和許皓宇去，而很多同學都沒有去室內看酒場收集的酒，其中我最喜歡的一瓶酒就是有著翠玉白菜外觀的一瓶酒，看到它的那一瞬間我立刻覺得自己身處國立故宮博物院，並心裡想著這不是只可以在故宮博物院看到的嗎？怎麼在酒場也可以看到呢？正當我看著許皓宇發出疑問時他才告訴我這是瓶酒。

請為這次的戶外教育畫上主題鮮明的插圖：

家長簽名：[redacted]



德興國小戶外教育學習單

班級：6甲 座號：6 姓名：[redacted] 日期：115年5月8日

地點1：日月潭 體驗活動：立槳

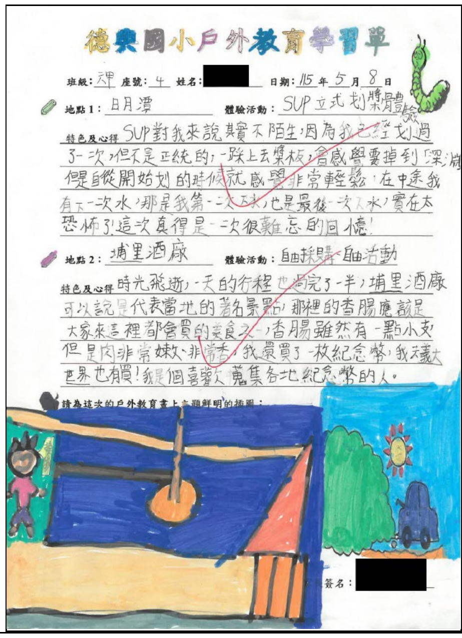
特色及心得：今天立槳還沒做到就先忍不住從船上跳了下去，都沒時間去立槳，但還是玩的很開心，本來要坐著划槳，划著划覺得有點無聊就跳下水，用游泳的方式托著船，後來有再上去但又會想再跳下水，繼續游泳，雖然沒立槳就要上岸了，但這次體驗在海邊、游泳池是無法體會到的。

地點2：橋聳雲天綠雕園區 體驗活動：攀岩

特色及心得：這次的攀岩活動和攀岩場有很大的差別，這次活動都是往前爬的，但攀岩場是往上爬，所以很不一樣，這種攀岩活動有很多都有更好爬的方法，但沒有的就很傷手，像我爬了七圈不是我不想繼續是我手受傷才停。

請為這次的戶外教育畫上主題鮮明的插圖：

家長簽名：[redacted]



德興國小戶外教育學習單

班級：六甲 座號：4 姓名：[redacted] 日期：115年5月8日

地點1：日月潭 體驗活動：SUP立式划槳體驗

特色及心得：SUP對我來說其實不陌生，因為我已經划過了一次，但不是正統的，一踩上去槳板，會感覺要掉到「深淵」，但是自從開始划的時候就感覺非常輕鬆，在中途我有下一次水，那是我第一次下水，也是最後一次入水，實在太恐怖了！這次真得是一次很難忘的回憶！

地點2：埔里酒廠 體驗活動：自由採購、自由活動

特色及心得：時光飛逝，一天的行程也過完了一半，埔里酒廠可以說是代表當地的著名景點，那裡的香腸應該是大家來這裡都會買的美食之一，香腸雖然有一點小貴，但是肉非常嫩、非常香，我還買了一枚紀念幣，我去義大世界也有買！我是個喜歡蒐集各地紀念幣的人。

請為這次的戶外教育畫上主題鮮明的插圖：

家長簽名：[redacted]

三、成效檢討與建議

（一）實施成效

1.從恐懼到突破，學習歷程明確可見

學生在活動初期普遍存在對水域的不安與恐懼，但透過漸進式引導與同

	儕支持，多數學生能完成站立划行與跳水挑戰，展現明顯的心理成長與自我突破。 2.高度參與與正向情緒經驗 活動過程中學生投入度高，從緊張轉為興奮與喜悅，整體學習氛圍活潑且正向，有效提升學習動機與體驗品質。 3.團隊合作與同儕支持具體展現 學生在雙人合作及挑戰任務中，能主動鼓勵同伴、共同完成任務，顯示團隊合作與人際互動能力明顯提升。 4.跨域學習成效良好 結合水域運動、環境觀察與在地文化參訪，使學生能從單一體驗延伸至自然、生態與社會文化的整合學習，提升整體學習深度。 （二）問題與限制 1.後半段行程體力負荷較高 整日行程包含水域與體能挑戰，部分學生於下午行程接近尾聲時出現疲勞狀況。雖然活動結束後隨即返校，並未影響到其他行程的參與品質，但整日的體能消耗確實較大。 2.現場反思與統整時間稍顯不足 多元行程雖充實豐富，但相對壓縮了學生在活動現場進行即時反思與深度統整的時間。 （三）改進建議 1.優化活動節奏與體力調配 建議未來可適度增加中途休息時間，或彈性調整高強度活動的銜接，以減緩學生在行程尾聲的疲勞感。 2.延伸課後學習與反思機制 針對現場反思時間不足的情況，可於返校後安排延伸課程（如寫作、簡報或成果分享），深化學生對挑戰歷程與環境議題的理解。 3.發展影像紀錄與學習成果呈現 本次透過空拍影像紀錄活動過程，建議未來可系統化整理為成果影片或學習檔案，提升課程價值與推廣效果。

活動成果照片（書面6張以上）



學生學習正確穿著浮力衣



划槳構造解說



控制 SUP 方向解說



學生進行 SUP 上板練習

活動成果照片



湖上操作解說



一起划到湖中央



埔里酒廠促進經濟



橋聳雲天綠雕園區